

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

Какие опасности таит в себе бездумный приём витаминов и БАДов, объяснила врач-эндокринолог

Эндокринолог рассказала об ошибках при приёме БАДов и витаминов

Врач-эндокринолог Ольга Рождественская в беседе с Pravda.Ru объяснила, в каком случае приём витаминов может быть опасен для здоровья.

Рождественская рассказала, что нередко люди самостоятельно, без консультации врача (нутрициолога), пытаются решить все проблемы по здоровью биологически активными добавками (БАДами).

Она отметила, что не так много дефицитов вызывают клинические проявления в виде слабости или недомогания, повышенной усталости.

"Если у вас дефицит железа, витаминотерапией или БАДами вы вопрос не решите. Первое, что нужно, понять, из-за чего дефицит железа и уже тогда этот момент исправлять. Может быть, дефицит железа за собой таит опасность вплоть до новообразований или серьезных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Дальше очень такой клинически яркий момент, когда возникает дефицит витаминов группы В. Появляется неврологическая симптоматика, нарушается репродуктивная функция, и начинает стареть кожа", — рассказала медик.

Врач отметила, что существуют витамины, которые точно не навредят.

"Это поливитамины, там микродозы всех жизненно важных элементов, мы называем их эссенциальными. Эссенциальные — это жизненно важные микроэлементы и витамины. Там в физиологических дозах, то есть, по сути, то, что мы должны получать из рациона", — объяснила эндокринолог.

Рождественская рассказала, что в мире БАДов есть агонисты и антагонисты.

"Если железо выпить вместе с цинком, именно БАД, то одно другое выбивает и, по сути, не будет ни железо, ни цинк усваиваться. Поэтому тут тоже очень важно, что можно вместе, что — отдельно. К сожалению, этот момент может отрегулировать специалист правильным назначением.

Если мы всё-таки уже что-то принимаем, нужно понимать, что витамины, БАДы, микроэлементы принимаются либо во время еды, либо сразу после. Они будут лучше всасываться. Есть, допустим, такие жизненно важные элементы, как магний. Хорошо принимать на ночь, чтобы был глубже сон, чтобы все фазы сна по-максимуму использовать, то есть был более спокойный и глубокий сон", — дала рекомендации медик.

Эндокринолог предупредила, что некоторые микроэлементы и витамины могут вызвать аллергию.

"Этого тоже нужно бояться. Допустим, витамин С или, кстати, витамины группы В тоже довольно аллергичные. Если вы только начинаете принимать какие-то добавки, лучше это сделать в первой половине дня, чтобы зафиксировать какие-то аллергические реакции и посмотреть в течение дня, как вы переносите это, чтобы не было бессонных ночей", — посоветовала врач.

Ранее эндокринолог Нефедова рассказала о первых признаках скрытого диабета.

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)